

<<懂得忽略学会忘记>>

图书基本信息

书名：<<懂得忽略学会忘记>>

13位ISBN编号：9787511302236

10位ISBN编号：7511302238

出版时间：2010-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：管霞

页数：258

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<懂得忽略学会忘记>>

### 前言

忘记一个错误的开始，就可能得到一个正确的结束；忘记曾经盲目的选择，就可以争取一个清醒的拥有；忘记自己承载不动的东西，对自己就是一种最简单的解脱。

忽略一个本不属于你的承重，就卸下一个本不属于你的负担；忽略一个本属于自己的公平，就能争取一个本不属于自己的机会；忽略自己在乎不起的事情，对人生就是一种最直接的跨越。

本书是推心置腹的恳谈：以成长的脚印，记录某些生活的粗浅道理；以忘记的方式，舍弃某些生活的不快瞬间。

现代社会随着科技的飞速发展和生活节奏的加快，人们面临的生活压力越来越大，如何才能得心应手地解决人生中遇到的各种问题呢？

这就要我们放松自己，不要让自己陷于不应有的压力之中，学会调节自己的心情，微笑面对人生中的失意和悲伤，从容淡定，知足常乐。

我们要学会忽略那些让自己不快乐的事情，学会忘记痛苦和忧伤，不要让它们影响我们的情绪，让自己快乐起来。

请记住，你是你心情的主人，你想快乐，就可以获得快乐。

同时，我们要克服自己的不足，不断完善自己，提升自己，使自己泰然自若、游刃有余地应对人生中的各种问题。

这样，我们才能和成功有缘，和快乐拥抱，使自己的人生绚丽多彩。

如何更好地生活，拥有自己想要的生活，是我们每个人一生都在思考的问题。

能主宰自己命运的人，必将创造生命的奇迹，达到成功的彼岸。

## <<懂得忽略学会忘记>>

### 内容概要

如果很多东西都去斤斤计较，我们活着就很累；生活中的很多事情本来不必每天挂在心上，那就要学会忘记。

很多事情都去在乎，只能阻挡自己迈向成功的步伐，那为什么不去忘记它呢？

## &lt;&lt;懂得忽略学会忘记&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 忽略完美，忘记不足——追求完美不如完美的追求 每个人都渴望完美，同时又存在着缺点和不足，这些缺点和不足会成为你人生路上的绊脚石。

如果你希望自己能够取得成功，就不要过分追求完美，不要为自身的不足而自卑，而是尽最大努力去扬长避短，把主要精力放在发挥优势和潜能上。

从某种意义上说，就是要忽略完美，忘记不足。

只有这样，你才能泰然自若地应对人生中的挑战，实现心中的梦想，人生才会更加完美和充实。

1. 世界上没有绝对的完美 2. 人与人之间只有很小的差异 3. 过犹不及，不可能事事圆满 4. 不要让小缺陷遮挡你的眼睛 5. 看到短处，更要发现长处 6. 超越自我，发挥自身潜能第二章 忽略过去，忘记悲伤——无须为逝去的年华叹息 人生难免会有不愉快的经历，在失意的时候，不要让悲伤占据你的心灵。

忘记昔日的悲伤，你会惊奇地发现，你的人生将充满快乐，你会活得轻轻松松，潇潇洒洒。

在我们的人生中，挫折和失败只是暂时的，重要的是，我们以什么样的心态去处理，这才是将挫折和失败改写为成功的关键。

1. 从失败的阴影中走出来 2. 磨难可以强化你的意志 3. 你的态度决定你的方向 4. 忘掉不幸，微笑面对人生 5. 忘记悲伤，你会活得更精彩 6. 以坚忍为资本去开创事业第三章 忽略固执，忘记习惯——固执己见的人往往做错事 生活是丰富多彩的，又是千变万化的。

如何才能瞬息万变的现代生活中抓住机遇，获得事业的成功呢？这需要你灵活应对面临的各种问题，审时度势，在适当的时机进行变通。

唯有变通，才能让你把握时代的脉搏，立于不败之地，一味地固执只能让你与成功无缘。

1. 固执，只会走人死胡同 2. 不能坚持就灵活变通 3. 及时调整自己的行动方案 4. 跳出你的思维“陷阱” 5. 在变化来临前改变自己 6. 平凡生活中发挥创造性第四章 忽略风险，忘记空想——平时耕作带来日后收获 如果你想成就一番事业，就要积极行动起来。

只有脚踏实地、循序：渐进地努力工作，你才能走向成功。

人生只有在行动过程中，才会创造财富，才会改变命运，当然也会带来无限的满足。

你现在已经想到一个：好创意了吗？如果有，就不要空想，把它变成行动，现在就去。

1. 冒险是你生活的一部分 2. 忘记空想，成功始于行动 3. 只有行动才会产生结果 4. 奇迹不会在等待中出现 5. 创造力不会从天而降 6. 犹豫不决就是浪费时间第五章 忽略困难，忘记失败 99%的难题是假设出来的 人生中一旦遇到挫折和失败，就要勇敢地面对，不要被暂时的困难吓倒，振作精神，鼓起勇气，一往直前，你就能经历风雨见彩虹。

挫：折是弱者的绊脚石，却是强者成功的起点。

要想成功，就必须做生命的强者。

1. 错误是进步的源泉 2. 失败是成功的起点 3. 磨练是不可多得的经验 4. 在失败中寻找成功 5. 从危机中寻找出路 6. 在逆境中把握机遇第六章 忽略主观，忘记自己——谁都不可能100%正确 一个人处理问题的思维模式和解决问题的方式不可能总是正确！纳别人的建议。

善于从他人角度分析问题的人，更容易事半功倍地解决问题。

有时尝试换一个角度，你会有意想不到的收获。

1. 做人不要太狂妄自大 2. 用别人的眼睛看问题 3. 善于发现他人的优点 4. 学会设身处地考虑问题 5. 站在对方的角度去感受 6. 容人之量是一种超脱第七章 忽略指责，忘记批评——从别人眼里发现真实的自己 在遇到失败时，你不要怨天尤人，不要在乎他人对你的批评和责备，而要从自身去寻找原因。

这样，你才能客观地认识自己，及时发现自己的失误之处，不断提升自己的能力，更好地解决问题。

学会从失败：中获取经验，你就会获得最后的成功。

1. 不要在意别人的脸色 2. 增强你的挫折承受力 3. 善于听劝，勇于改过 4. 从容淡定的心态助你成功 5. 学会接受“真实的自己” 6. 取人之长，补己之短第八章 忽略理由，忘记借口——借口解决不了任何问题 不要寻找任何借口为自己开脱。

## <<懂得忽略学会忘记>>

寻找解决问题的办法，是最有效的工作原则。

永远不要绝望；就是绝望了，也要再努力，从绝望中寻找希望。

成为积极或消极的人在于你自己的抉择。

没有人与生俱来就会表现出好的态度或不好的态度，是你自己决定要以何种态度看待环境和人生。

即使面临各种困境，你仍然可以选择用积极的态度去面对眼前的挫折。

1. 任何借口都是不负责任的 2. 犯了错就不要强词夺理 3. 借口会让你一事无成 4. 怨天尤人不如抓住时机 5. 你要对自己的人生负责 6. 做一个永不投降的人第九章 忽略处境，忘记抱怨——不要向自己的鞋子里倒水第十章 忽略畏惧，忘记拖拉——忘记今天的人会被明天忘记第十一章 忽略索取，忘记回报——他人的愉快就是你的报酬第十二章 忽略自我，忘记自私——生活不是一个人的独角戏第十三章 忽略谎言——生命不会从谎言中开出鲜花第十四章 忽略纵容，忘记任性——要求别人易，苛求自己难第十五章 忽略欲望，忘记贪婪——人心不足蛇吞象第十六章 忽略结果，忘记浮躁——没人能一口吃成胖子第十七章 忽略虚荣，忘记嫉妒——你有你的幸福，他有他的快乐第十八章 忽略名利，忘记占有——占有的结果绝不是富有

## <<懂得忽略学会忘记>>

### 章节摘录

现实生活中，有些人以争取高水准为乐，他们要求的是合理的卓越表现，这种健康的追求，并非我们所说的“追求完美”。

当然，不重视素质的人根本就难以获得真正的成就。

但“追求完美的人”却强迫自己勉力达到不可能的目标，并且完全用成就来衡量自己的价值。

结果，他们便变得极度害怕失败。

他们感到自己不断受到鞭策，同时又对自己的成就不满意。

事实证明，强逼自己追求完美不但有碍健康，会引起沮丧、焦虑、紧张等情绪不安的症状，而且工作效果、人际关系、自尊心等方面，亦会有损失。

我们必须研究一下，为什么追求完美的人特别容易情绪不安，为什么他们的工作效果会受到损害？

其中一个原因就是，他们以一种不正确和不合逻辑的态度看人生。

追求完美的人最普遍的错误想法，就是认为不完美便毫无价值。

譬如说，一个每科成绩取得A等的学生，由于在一次考试中有一科拿了B等成绩，因而大感沮丧，认为那就是失败。

这类想法引致追求完美的人害怕犯错，而且一旦犯错后又做出过分的反应。

他们的另一个误解是相信错误会一再重复，认为“我永远都不能把这件事做对”。

追求完美的人不会自问能从错误中学到什么，而只是自怨自艾，说“我真不该犯这样的错，我绝不能再犯了！”

”这种自责态度导致产生一种受挫和内疚的感觉，反而会使他们重复犯同样的错误。

人生不可能事事都如意，也不可能事事都完美。

追求完美固然是一种积极的人生态度，但如果过分追求完美，而又达不到完美，就必然会产生浮躁。

过分追求完美往往不但得不偿失，反而会变得毫无完美可言。

在古时候，有户人家有两个儿子。

当两兄弟都成年以后，他们的父亲把他们叫到面前说：“在群山深处有绝世美玉，你们都成年了，应该做探险家，去寻求那绝世之宝，找不到就不要回来。

”两兄弟次日就离家出发去了山中。

.....

## <<懂得忽略学会忘记>>

### 编辑推荐

人间非天堂.不可能天天在鸟语花香中度过。  
也许有小人和谗言缠绕我们，而我的心不是胃。  
消化不了这一切，但我们的心还有一个功能，那就是它可以包容一切。  
只明白这是我们永远躲不掉的东西。  
那么我们就会以平常心来对待。  
所以，从这个意义讲，忽略和忘记也都是一种智慧。  
魔由心生.心中有鬼处处鬼！  
懂得忽略，学会忘记，未不是人生之大智慧！

忽略是生活的哲学：忽略一个本不属于自己的承重，就卸下一个本不属于自己的负担：忽略一些自己承受不起的事情，对人生就是一营最直接的跨越。  
忘记是成功的基基石：忘记一个错误的开始，就可能得到一个正确的结束望记曾经盲目的选择，就可以争取一个清醒的拥有忘记承载不了的东西，对自己就是一个最简单的解脱。

人生很多东西本就该忽略，生活中很多事情本就该忘记。  
忽略一种智慧，忘记是一种包容。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>